

# Sala pesi: Muscoli più reattivi

Scegliendo gli esercizi giusti anche nell'allenamento in palestra si può migliorare la capacità di resistenza. Anche in questo caso l'allenamento intermittente prevede delle pause attive.

	Sospensioni alla sbarra o agli anelli (10 ripetizioni).
	Saltelli su una sola gamba con mani che toccano terra. La gamba posteriore viene disposta più in alto, ad es. su un elemento di cassone (5 ripetizioni per gamba).
	Sollevamento alla spalliera o sulla panca inclinata (10 ripetizioni).
	Distesi in appoggio laterale su un avambraccio con il corpo disteso sollevare la gamba superiore (5 ripetizioni per lato).
	Sulla schiena su una panca, butterfly con manubri (10 ripetizioni).

Saltelli della rana bassi sul posto (10 ripetizioni).	
Sulla schiena con presa delle mani ad un attrezzo (ad es. alla spalliera): movimento delle gambe a tergisfalto con o senza peso accessorio (pallone medicinale fra i polpacci o cavaliere con pesi) (10 ripetizioni).	
Distesi sul ventre su una panca: a braccia distese portare i manubri in alto lateralmente fino all'orizzontale e poi abbassarli (10 ripetizioni).	
Distesi sulla schiena sulla panca: movimenti di pullover con manubri o asta (10 ripetizioni).	
Sulla schiena a terra: sollevare bacino e gamba destra. Avanzare e indietreggiare la gamba sinistra. L'anca resta in alto (5 ripetizioni per gamba).	

**Alternare i muscoli**

La sequenza degli esercizi deve essere scelta in modo tale che nonostante l'elevata intensità i muscoli producano solo poco lattato, ma l'organismo nel suo complesso sia sempre sotto sforzo. Far lavorare alternativamente gambe, muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Nella sala pesi di solito non c'è spazio a sufficienza per una corsetta in scioltezza durante le pause fra gli esercizi. Come alternativa si ricorre ai saltelli con la corda, o si passa senza pause all'esercizio successivo. Dato che gli atleti lavorano con resistenze diverse, si consiglia di predisporre più manubri alle diverse stazioni.